

26.05.2025 – 15:33 Uhr

## Eine Entdeckungsreise: der höhere Sinn von Sumoringen in Japan



### Eine Entdeckungsreise: der höhere Sinn von Sumoringen in Japan

Sumo, der japanische Nationalsport, mag nach massigen Männern und rohem Kampf klingen. Wir kennen die Spektakel primär aus TV und Live-Shows. Für die Sumotori ist das Ringen jedoch weit mehr: Lebensaufgabe und Ausdruck ihres Ikigai, ihres inneren Antriebs. Der Weg der Sumoringer ist geprägt von Disziplin, jahrelangem Training, spiritueller Hingabe und dem Streben nach Perfektion. Zu jeder Japanreise gehört ein Eintauchen in diese Welt, die ihren eigenen Gesetzmässigkeiten folgt. An mindestens sechs Stationen – von Tokyo bis Fukuoka – macht die nationale Sumo-Turnierserie Halt.

Sumo zählt zu den ältesten japanischen Sportarten und ist tief im Shintoismus verwurzelt – einer Religion, welche die Natur von Gottheiten beseelt sieht. Zwei Kämpfer, die Sumotori, treten gegeneinander an, um den Gegner aus dem Ring zu drängen oder zu Boden zu werfen. Dabei sind nicht nur Technik und Kraft entscheidend, sondern auch die Körpermasse – Sumoringer sind meist gross, schwer und muskulös. Der Kampf beginnt mit einem wuchtigen Zusammenstoss, gefolgt von Griffen, Würfeln und Schlägen mit der flachen Hand. Die Regeln sind einfach: Wer den Ring mit einem anderen Körperteil als dem Fuss berührt oder ihn zuerst verlässt, verliert. Faszinierend ist der Kontrast zwischen den rituellen Zeremonien vor dem Kampf und der oft nur wenige Sekunden dauernden, intensiven Auseinandersetzung. Doch Sumo ist weit mehr als ein vordergründiger körperlicher Wettstreit. Jeder Griff, jedes Stampfen ist Teil eines Lebenswegs. Für Sumotori ist Sumo eine Berufung – eine spirituelle Praxis, in der Rituale wie das Reinigen des Rings mit Salz, das Fussstampfen oder das Verbeugen vor dem Gegner Ausdruck von Achtsamkeit und Respekt sind. Der Dohyo, der Ring, wird zum heiligen Ort, an dem nicht nur Kraft, sondern auch Charakter zählt.

### Sechsmal Spannung: Japans grosse Sumoturniere

Was Wimbledon für die Tenniswelt, was Manchester für die Fussballwelt, das ist das Ryōgoku Kokugikan für den Sumo-Sport. Wenn in Tokyos legendärem und grösstem Sumostadion das Trommeln erklingt, beginnt ein Fest der Körper und der Kultur. Die Arena vibriert vor Erwartung, bunte Fahnen schmücken das Gelände, und der Duft frisch zubereiteter Bentos begleitet die Fans zu ihren Plätzen. Bereits ab acht Uhr morgens starten die Kämpfe – von ambitionierten Nachwuchstalenten bis zu den ehrwürdigen Yokozuna, den Grossmeistern. Am Nachmittag wird es so richtig spannend: Die stärksten Kämpfer treffen in spektakulären Duellen aufeinander.

Sechs Mal im Jahr findet dieses nationale Spektakel statt – drei Mal in Tokyo, drei Mal in Osaka, Nagoya und Fukuoka. Jedes Turnier dauert 15 Tage und zieht Land, Leute und interessierte Tourist:innen in seinen Bann. Vor dem Kampf kreisen Sponsorenbanner um den Ring – je mehr, desto grösser das Preisgeld. Wer hautnah dabei sein möchte, nimmt direkt am Ring Platz – nichts für Zartbesaitete. Wer es entspannter mag, bucht sich eine traditionelle Box mit Freunden oder einen Platz auf den oberen Rängen. Respekt ist Pflicht: Während der Kämpfe herrscht Stille, Kameras kommen nur dezent zum Einsatz, die Kleidung ist dem Anlass entsprechend. Tickets sind über die offizielle Website des nationalen Sumoverbands oder die üblichen Plattformen zu buchen – es gilt schnell zu sein! Die besten Plätze sind rasch vergriffen.

### **Stille, Schweiss und Stärke: das Leben im Heya**

Ein hautnaher Einblick in das Leben eines Sumoringers erfordert frühes Aufstehen. In den sogenannten Heya, den Sumoställen, wird nicht nur trainiert, sondern auch gelebt. Diese traditionellen Einrichtungen, vor allem im Tokyoter Stadtteil Ryōgoku, sind das Herz des professionellen Sumos. Hier wohnen die Ringer gemeinsam – unter der Aufsicht ihres Trainers, oft selbst ein ehemaliger Profi. Der Tag beginnt früh, mit hartem Training und strenger Disziplin. Technik, Körperbeherrschung und tief verwurzelte Etikette gehen Hand in Hand – Sumo ist Lebensstil, nicht nur Sport. Einige dieser Ställe erlauben Besuchenden, das morgendliche Training zu beobachten.

Ein besonderer Tipp für Osaka: The Sumo Hall Hirakuza bringt die Welt des Sumo auf die Bühne – mit eindrucksvollen Kämpfen ehemaliger Profis und spannenden Workshops zu Technik, Geschichte und Ritualen. Dazu gibt es traditionelle Speisen wie bei echten Turnieren. Persönliche Begegnungen mit den Ringern und packende Erinnerungsfotos runden das Erlebnis ab.

### **Kraft aus dem Kochtopf: Chanko Nabe, der Eintopf der Sumotori**

Ein Besuch in der Welt des Sumo wäre nicht komplett ohne Chanko Nabe, dem berühmten Eintopf, der den Sumoringern die notwendige Energie liefert. In Tokyo, wiederum im historischen Viertel Ryōgoku, gibt es zahlreiche Restaurants, die sich auf Chanko Nabe spezialisiert haben. Vergleichbare Lokale sind auch in Kyoto, Osaka oder Nagoya zu finden. Der proteinreiche Eintopf wird traditionell aus einer kräftigen Brühe – Dashi oder Hühnerbouillon – zubereitet und enthält Poulet, das die Muskelregeneration unterstützt. Heute gibt es auch Varianten mit Schweinefleisch oder Fisch, die dem Gericht neue Geschmacksrichtungen verleihen. Die Zubereitung von Chanko Nabe ist ein soziales Ereignis: In grossen Töpfen für die ganze Gruppe gekocht, wird das Gericht in den Sumoställen serviert und fördert Gemeinschaft und Disziplin. Oft begleitet von Gemüse, Tofu und Reis, deckt es den hohen Kalorienbedarf der Sportler. Kurz und köstlich: In Ryōgoku sollte man sich diese Spezialität keinesfalls entgehen lassen. Itadakimasu!

### **Weiterführende Links:**

Sumo in Japan erleben: [www.japan.travel/de/guide/sumo](http://www.japan.travel/de/guide/sumo)

Sumoturniere in Tokyo: [www.japan.travel/de/spot/383](http://www.japan.travel/de/spot/383)

Die Rituale, auf denen Sumo aufbaut: [www.gotokyo.org/en/story/guide/beginners-guide-to-sumo](http://www.gotokyo.org/en/story/guide/beginners-guide-to-sumo)

Das Ryōgoku Kokugikan Stadion: [www.japan.travel/de/spot/1692](http://www.japan.travel/de/spot/1692)

Ryōgoku, der Stadtteil des Sumo: [www.japan.travel/de/destinations/kanto/tokyo/ryogoku](http://www.japan.travel/de/destinations/kanto/tokyo/ryogoku) und [www.gotokyo.org/en/destinations/eastern-tokyo/ryogoku](http://www.gotokyo.org/en/destinations/eastern-tokyo/ryogoku)

Die Sumo Hall in Osaka: [www.hirakuza.net](http://www.hirakuza.net)

Authentische Speisen in Tokyo: [www.japan.travel/de/de/guide/tokyo-restaurant-food-guide](http://www.japan.travel/de/de/guide/tokyo-restaurant-food-guide)

Ein technisches Alphabet des Sumo: [www.sumikai.com/nachrichten-aus-japan/sport/sumo](http://www.sumikai.com/nachrichten-aus-japan/sport/sumo)

### **Über JNTO**

Die Japan National Tourism Organization (JNTO) wurde 1964 gegründet, um die Entwicklung des japanischen Tourismus zu fördern. Mit Hauptsitz in Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo ist JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Gäste aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 26 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: [japan.travel/de](http://japan.travel/de)

Facebook: [@japantourismus](#)

Instagram: [@japantourismus](#)

YouTube: [@ReisenachJapan](#)

### Medienkontakt

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zürich

Tel. +41 (0)44 365 20 20

[jinto@pantarhei.ch](mailto:jinto@pantarhei.ch)

### Medieninhalte



Spektakulär: zwei Sumotori im Duell. © Artem Zhukov



Volles Haus im Ryōgoku Kokugikan Sumostadion. © Artem Zhukov



Farbenfroh: die Sponsorenbanner vor dem Stadion. © Neko Taro



Nahrhaft: Chanko Nabe Eintopf. © Courtry Musashi

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018582/100931987> abgerufen werden.